

Livre

Auteur(s) : Du Penhoat, Gaëlle (Auteur)

Titre(s) : La boîte à outils de la gestion du stress [Texte imprimé] / Gaëlle du Penhoat.

Editeur(s) : Malakoff : Dunod, DL 2021 (impr. en Espagne). ; Malakoff : Dunod, DL 2021. ; impr. en Espagne.

Collection(s) : (La boîte à outils. Développement personnel).

Résumé : S'il est impossible d'éliminer le stress de la vie professionnelle, apprendre à vivre avec et le gérer au mieux est indispensable et à la portée de tous. En proposant des outils qui permettent d'agir sur les émotions, les pensées et les comportements, La Boîte à outils de la gestion du stress permet à chacun d'utiliser ses propres leviers et les méthodes qui lui correspondent le mieux. Elle est structurée de manière à accompagner le lecteur étape par étape: de la prise de conscience de son niveau de stress, à la construction de sa propre trousse antistress, en passant par l'identification des facteurs de stress, le développement de la confiance en soi ou encore l'expérimentation de différentes techniques pour se détendre et évacuer les tensions.

Notes : Bibliogr. et webliogr. p. 191. - La couv. porte en plus : "60 outils clés en main + 5 vidéos d'approfondissement + 3 audios de relaxation".

Sujet(s) : Gestion du stress Stress lié au travail ** Prévention



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Saint-Corneille	Adulte		Livre	158.7 DUP	Prêt normal	Sorti	28/06/2023	